CUNOAȘTEREA POTENȚIALULUI REAL AL JUCĂTORILOR — PREMISĂ A INSTRUIRII ȘI PERFORMANȚEI

CONSTATĂRI PE MARGINEA UNUI EXPERIMENT EFECTUAT CU ECHIPA PETROLUL PLOIEȘTI

Am avut prilejul să constatăm în repetate rînduri și să ne convingem, în același timp, că fotbalul constituie — prin natura solicitărilor și specificului îndemînării sale — sportul cu cele mai multe necunoscute, guvernat de legi cărora simpla observație nu reușește să le stabilească limitele și nici efectele reale în sfera performanței. De aceea, surprinde faptul că astăzi — chiar în condițiile unui netăgăduit progres datorat în bună măsură și cercetării științifice — mai persistă păreri potrivit cărora căile de cunoaștere a posibilităților jucătorilor se pot limita la nivelul aparențelor, de cele mai multe ori insuficiente pentru determinarea realității. Există încă, din păcate, suficiente exemple care dovedesc că, în cadrul procesului de pregătire, unii antrenori — urmărind firesc ridicarea potențialului jucătorilor, dar fără a cunoaște precis starea lor fiziologică — nu reușesc să îmbunătățească randamentul echipei și nici să stabilească adevăratele cauze ale unor comportări și rezultate

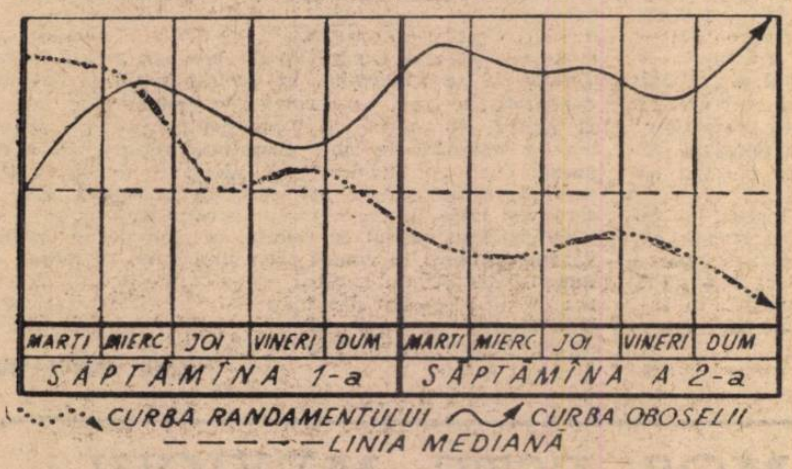

Fig. 1

nesatisfăcătoare. Cei mai mulți dintre tehnicienii noștri nesocotesc — cu sau fără știință — că mașina umană trebuie bine cunoscută, înainte de a i se pretinde să funcționeze bine. Și, o astfel de atitudine, echivalînd de fapt cu respingerea adevărului științific, duce la consecințe care se înscriu pe un itinerar primejdios la capătul căruia obișnuita lipsă de formă se transformă, nu o dată, în accidente grave.

Pornind de la ideea de bază, **că o bună instruire trebuie să ducă, în mod obligatoriu, la ridicarea potențialului general al jucătorilor, fără a produce dereglări funcționale,** ne-am propus să urmărim modul de realizare a unui ciclu de antrenament săptămînal la una din formațiile primei divizii. Și am ales, în acest scop, PETROLUL, o echipă tînără, în plin proces de formare, ai căror antrenori — C. CERNĂIANU și N. MARINESCU — ne-au fost nu numai gazde amabile, ci și prețioase ajutoare în munca de cercetare științifică întreprinsă.

PUNCTUL DE PLECARE, O IPOTEZĂ

Ne găsim înaintea primului antrenament al săptămînii. Jucătorii se prezintă pentru pregătire, cu un fond funcțional necunoscut, dar aparent apt pentru efort și aceasta întrucît simptomele nu trădează ceea ce de fapt acumulează el în organism. Antrenorul intenționează să aplice elevilor săi un efort fizic și neuro-psihic pe care-l bănuiește indicat și considerat ca suportabil, fără a avea însă certitudinea că va realiza ceea ce-și propune. De ce? Pentru că nu cunoaște precis potențialul neuro-fiziologic al jucătorului. Dar, să presupunem totuși că acest potențial este redus și că efortul ar cădea pe un fond deja cu mare excitație. Este clar că în acest caz, organismul nerefăcut va acumula oboseală, ale cărei efecte neapărînd imediat, pot înșela în mod cert pe conducătorul tehnic al echipei. Situația se poate repeta și la antrenamentele următoare și în cea de-a doua săptămînă, iar jucătorul nevoit să facă apel la rezervele organismului va suferi treptat consecințele unor acumulări fine de oboseală, din ce în ce mai evidente din momentul apariției efectelor lor majore, atunci cînd sînt manifestate în scăderea randamentului, în oscilații de formă la diferite intervale sau chiar în accidente. Înregistrările aparaturii de specialitate pot semnala însă din timp pericolul, în situații ușor de remediat care permit reglarea marilor funcțiuni ale organismului și, ca urmare a acestui lucru, realizarea unei curbe medii, de formă stabilă.

Iată cum s-ar putea reprezenta grafic cazul nostru, în cadrul căruia cele două curbe ale oboselii și randamentului, aflate permanent în raport de inversă proporționalitate, tind să se depărteze tot mai mult și în direcții contrare sensului lor normal, față de o linie comună mediană. **(Fig. nr. 1)**

Așa după cum rezultă din figura de mai sus, ceea ce începe să apară tot mai evident în starea fiziologică și comportarea jucătorului — chiar din a doua săptămînă — este foarte greu de depistat în primele zile. Dar nu și imposibil. Și aceasta pentru că ceea ce scapă de obicei la prima vedere ochiului antrenorului, nu mai poate înșela și aparatele. Este meritul cercetării științifice de a interveni înainte ca rezultatele observării directe să fie prea tardiv obținute.

UN EXPERIMENT UTIL

Marți, ora 15,30. Antrenorul C. Cernăianu anunță un program de pregătire de intensitate medie, durata 60 minute și cu o structură care îi conferă un caracter fizico-tehnic. O grupă de 6 jucători este supusă următoarelor probe: impedanța, sau tonicitatea neuro-vegetativă, exprimată în unități convenționale (normal 150—200); dinamometria (45—50) și biochimismul energetic (5—6 sec.).

Datele inițiale — exprimînd fondul fiziologic dinaintea efortului — sînt înscrise în **tabelul nr. 2** la rubrica zilei respective. Rezultatele obținute sînt apreciate în general, normale. Există însă și cîteva semne de întrebare: Bădin și Crîngașu, ambii cu biochimismul crescut; Grozea cu impedanța anormală și dinamometria scăzută! Antrenamentul începe fără să fi suferit vreo modificare față de planul de desfășurare stabilit. După 30 de minute, adică la jumătatea programului, se ia o probă de dinamometrie (neînscrisă în tabel). În mod surprinzător se constată o scădere simțitoare în locul unei creșteri scontate. Semnal de alarmă! Antrenorul — deși nu cunoaște încă rezultatul probei intermediare, sesizează just faptul că antrenamentul a debutat prea brusc și că dacă ar continua cu aceeași intensitate, ar rata, fără îndoială, ziua de pregătire. Așadar, măsuri în consecință și jucătorii se încadrează treptat într-un ritm care le permite să depășească punctul critic amenințător. La sfîrșitul celor 60 de minute planificate, grupa experimentală este supusă din nou probei complexe de la începutul pregătirii. Rezultatele obținute se înscriu în limitele unei stări fiziologice normale. Încep să apară acum și răspunsurile la cele trei semne de întrebare, depistate după prima probă: **Bădin** și-a revenit total, dovedind prin aceasta că a fost dominat inițial de o stare trecătoare fără repercusiuni; **Grozea,** după ce s-a declarat inapt pentru un efort specific fotbalistic — acuzînd o durere la un genunchi (extensie de ligamente), a continuat totuși să facă pregătire folosind mijloace care să-i dea posibilitatea evitării lucrului cu membrele inferioare, fără însă a-l scuti de un efort, necesar consumului de energie, reținută la început de lipsa unei dispoziții pentru eliberarea ei; singur, **Crîngașu,** a confirmat prin probele de la sfîrșitul antrenamentului o stare fiziologică, dincolo de limitele normale (scădere vertiginoasă a impedanței, dinamometriei și creșterea biochimismului energetic). Evident, lui Crîngașu — depistat la timp ca nepregătit pentru solicitări mari — i se recomandă un program de recuperare. Intervenția antrenorului nu se lasă așteptată, acesta arătînd că situația în care se prezintă tînărul jucător, se datorește unui regim de viață care nu o dată i-a barat drumul către un loc în prima echipă. Crîngașu însuși, recunoaște că nu a reușit încă să realizeze un echilibru între preocupările personale și obligațiile ce-i revin ca jucător de performanță. Dar, faptul cel mai important care merită a fi scos în evidență este acela că — nesemnalat din vreme — „cazul Crîngașu" ar fi urmat cursul nedorit al exemplului din ipoteza noastră. Și atunci, ne întrebăm, unde s-ar fi ajuns, după acumularea repetată de oboseală nerecuperată? Evident, la un randament din ce în ce mai slab, la o uzură prematură a unui fotbalist în care echipa și-a pus mari speranțe.

PROBE / JUCĂTORI	TIMPUL	IMPEDANȚA MARȚI	IMPEDANȚA MIERC.	DINAMOMETRIA MARȚI	DINAMOMETRIA MIERC.	BIOCHIMISM ENERGETIC MARȚI	BIOCHIMISM ENERGETIC MIERC.
BĂDIN	I	200	150	48	48	20"	20"
	II	—	—	46	52	1'	11"
FLOREA	I	150	150	51	50	5"	4"
	II	30	—	50	52	0	20"
DINCUȚĂ	I	300	200	47	49	4"	3"
	II	60	—	51	53	5"	8"
STĂNESCU	I	100	110	55	52	3"	6"
	II	60	—	53	54	12"	5"
CRÎNGAȘU	I	200	—	59	—	30"	—
	II	20	—	53	—	—	—
GROZEA	I	30	140	40	42	6"	14"
	II	80	—	41	40	10"	—

I - ÎNAINTE DE ANTRENAMENT. II - DUPĂ ANTRENAMENT

Fig. 2

Să urmărim acum impresiile celorlalți jucători a căror stare fiziologică a fost considerată normală. Toți cei întrebați acuză un debut cam tare: „Aveam senzația că-mi tremură picioarele" **(Dincuță);** „Am simțit o oboseală bruscă" **(Florea)** etc. În schimb, antrenorul consideră că așa trebuie pregătit un jucător de performanță, fără menajamente. Aceasta însă nu l-a împiedicat pe Cernăianu să modifice pe parcurs profilul pregătirii, din momentul cînd a observat că apar semnele instalării brusce a oboselii. Altfel?

A DOUA ZI ȘI ÎN ZILELE URMĂTOARE

Miercuri, ora 9. Toți jucătorii controlați în ajun (mai puțin Crîngașu, scos din pregătire) și-au revenit din punct de vedere al funcțiilor importante în efort, manifestînd indici fiziologici buni, ceea ce denotă o adaptare perfectă a organismului. Mai mult chiar, rezultatele probelor de a doua zi apar mai omogene decît cele dinaintea antrenamentului precedent, constatîndu-se de fapt o nivelare față de optimul indicelui funcțional. Explicația? Jucătorii sînt tineri și sănătoși și aceasta denotă că solicitarea lor intensă pe ziua în curs, se poate face fără riscuri, lucru de altfel confirmat și de înregistrările efectuate la sfîrșitul antrenamentului care, în general, poate fi apreciat ca stimulativ pentru jucători. De acum înainte, în zilele următoare, antrenorul se va găsi pe un drum cunoscut și acțiunea sa asupra elevilor pe care-i conduce, va căpăta la sfîrșitul pregătirilor aspectul unor acumulări pozitive.

CÎTEVA CONCLUZII FOLOSITOARE

Jucătorii resimt în special la început de săptămînă, în mod diferit solicitările la efort. Aplicarea unui regim uniform de pregătire în această situație n-ar constitui decît un cîștig parțial, ceea ce de fapt ar putea rata efectul dorit al antrenamentului. În cazul „Petrolul", o formație cu jucători tineri, oscilațiile fiziologice sînt mai ușor de suportat dar, oricum, antrenorul este obligat să cunoască (și antrenorii ploieșteni au reușit acest lucru), posibilitățile și particularitățile individuale ale elevilor săi. În funcție de acestea, pregătirea trebuie să capete forma și conținutul unui regim de strictă individualizare, absolut necesară în fotbalul de performanță.

Observațiile făcute cu prilejul probei fiziologice complexe ne arată că o serie de cauze mici, neindentificate și acumulate în timp, duc la un dezechilibru funcțional cu efecte negative, care se răsfrîng nu numai asupra jucătorului respectiv, ci și asupra coechipierilor săi, obligați să lupte — nu fără consecințe — pentru acoperirea unor cheltuieli de efort suplimentare.

Precizăm, ca o concluzie a concluziilor, că cercetarea științifică nu-și propune, așa cum în mod eronat ar putea înțelege unii, să-l facă pe jucător mai bun fotbalist. Acesta va juca, evident, tot din valoare, dar observațiile înregistrate cu prilejul unor experimente vor contribui, fără îndoială, ca mașina umană să meargă mai bine. Și acesta este lucrul cel mai important.

Prof. Nicolae PETRESCU
Mihai IONESCU

VITRINA CU CĂRȚI

UN PREȚIOS ÎNDREPTAR PENTRU CEI CE LUCREAZĂ CU COPIII ȘI JUNIORII

Fără îndoială, înființarea în ultimii ani a numeroase centre de copii și juniori în diverse orașe ale țării constituie o valoroasă acțiune a federației noastre de specialitate. Dublată de fortificarea fotbalului în școli, această inițiativă este menită să lărgească și să consolideze baza de masă a fotbalului românesc.

Dar, chestiunea n-are numai acest aspect, să-i zicem, organizatoric, ci comportă implicații nebănuite și pe planul instruirii. Cine sînt antrenorii care se ocupă de instruirea copiilor, care este bagajul lor

profesional, pe ce principii se bazează procesul de predare a fotbalului, iată întrebări de care organizatorii centrelor de copii și juniori s-au izbit de la primii pași făcuți pe acest teren încă incomplet desțelenit.

Printre greutățile ivite s-a situat și aceea a lipsei unui îndreptar metodic, care să vină în ajutorul antrenorilor pentru copii din cluburi și asociații, profesorilor de educație fizică din școlile generale, din S.S.E.-uri și din C.S.S.-uri, instructorilor de pionieri.

Iată însă că, recent, Editura C.N.E.F.S. a pus la dispoziția celor amintiți mai sus, o lucrare în care găsesc răspuns la multe din întrebările ce li se ridică în activitatea lor. Este vorba de cartea „FOTBAL PENTRU COPII ȘI JUNIORI", scrisă de profesorii Victor Stănculescu și Alexandru Muta, și în care cei doi autori, după cum se arată în „cuvîntul înainte": „au căutat — pe cît posibil — să respecte principiile pedagogice și să se folosească de datele științelor ajutătoare, dublate de experiența internațională și realizările practice ale muncii cu copiii în centrele de copii și juniori din București și Brașov".

Lucrarea tratează probleme de selecție, aspecte organizatoric-administrative, aspecte metodice, acordînd o pondere deosebită, în a doua parte a sa, pregătirii fizice, tehnice și tactice.

Bogat ilustrată cu desene, tabele și scheme, care vin să ajute la o deplină înțelegere a textului, această carte (pe care o recomandăm cu căldură tuturor tehnicienilor fotbalului și nu numai celor ce lucrează cu copiii, pentru valoarea sa informativă și documentară) vine să umple un gol pe care literatura fotbalistică de specialitate îl resimțea.